

Portfolio Lis Mitterrutzner

Eigene Yogapraxis seit 2000

Zertifizierte Yogalehrerin und Unterricht seit 2016

2011 – Diplom zur Lehrbeauftragten in der Erwachsenenbildung (zert)

2015 – MBSR 8-Wochen Kurs

2016 - KRI Kundalini Yoga 200h Level 1 (zert)

2018 – RESET (Rafferty Energy System of Easing the Temporomandibular Joint)
Level 1

2019 - Kundalini Hormonyoga Teacher Training bei Anand Seitz Kaur (zert)

2019 - Restorative Yoga Teacher Training bei Sarah Scharf (zert)

2021 - KRI Kundalini Yoga 300h Level 2 (fortlaufend)

2022 - Buteyko Atemcoach Training an der Skuban Akademie (zert)

2023 - Vocal Sound Healing Level 1 bei Jacob Vermeulen (zert)

Laufende Fort- und Weiterbildung in Kursen, Seminaren, Retreats und Workshops
(z.B. Womb Yoga bei Uma Dinsmore Tuli, Yoga Nidra Konferenz, Feldenkrais bei
Sebastian Mayer, EFT Technik bei Deidre Mc Grath, Authentic Movement bei Sabine
Parzer, Kundalini Yoga bei Trainerinnen Panch Nishan und Ilil Sat Prem...)